

Wyższa Szkoła Straży Granicznej

<https://wssg.strazgraniczna.pl/wss/aktualnosci/60102,Zarzadzanie-stresem.html>
07.10.2024, 06:22

Zarządzanie stresem

Ewelina Sienkiewicz
22.04.2024

Stres jest nieodłącznym elementem współczesnego życia i towarzyszy człowiekowi w różnych sferach życia zawodowego oraz prywatnego. Stres to stan organizmu, w którym dochodzi do zachwiania równowagi między zasobami organizmu a obciążeniami, którym ten organizm jest poddany.

Jednakże pojawia się pytanie - czy istnieją sytuacje kiedy stres jest człowiekowi pomocny i czy wpływa pozytywnie na nasze życie? Na te pytania odpowiedzi szukali uczestnicy kursu doskonalącego, który został przeprowadzony w WSSG w terminie 16 - 19 kwietnia br. przez wykładowców - psychologów Zespołu Kształcenia Kompetencji Kierowniczych: kpt. Magdalenę Świś oraz ppłk SG Justynę Błędniak - Czabrowską. Podczas zajęć uczestnicy mieli możliwość przeanalizowania przyczyn występowania stresu w życiu zawodowym, doskonalenia technik, metod umożliwiających obniżanie napięcia emocjonalnego, a także wypracowali własne metody radzenia sobie ze stresem.

